گوناگون

آغاز طرح نوروزی هلال احمر از ۲۴ اسفند در سراسر کشور

رئیس جمعیت هلال احمر در مراسم آغاز طرح ملی خدمات نوروزی این جمعیت گفت: ۶۹ هزار جوان و داوطلب این جمعیت از روز ۲۴ اسفند، عملیات بزرگ نوروزی را شروع می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، بیرحسین کولیوند در اجرای طرح ملی خدمات نوروزی ۱۴۰۱ که در حرم مطهر امام خمینی(ره) برگزار شد، گفت: در این روزهای پایانی سال و در پایان صنعتی سالگرد جمعیت هلال احمر با شور و نشاط انقلابی و روحیه جهادی آماده خدمت‌رسانی بزرگ در نوروز ۱۴۰۲ هستیم. ۶۹ هزار جوان و داوطلب هلال احمر، عملیات بزرگ نوروزی را از سه شنبه ۲۴ اسفند شروع می‌کنند. در این عملیات علاوه بر خدمات امداد و نجات، خدمات فرهنگی و اجتماعی نیز در ورودی و خروجی‌های شهرها ارائه می‌شود.

کولیوند در ادامه ضمن اشاره به اینکه محل‌هایی برای بازی و سرگرمی کودکان هم توسط هلال احمر ایجاد می‌شود اضافه کرد: محیط‌های شاداب و جذاب برای مردم ایجاد می‌شود تا نوروزی پرنشاط را تجربه کنند. در عملیات نوروزی، محیط‌های آموزشی نیز برای آموزش همگانی مردم ایجاد می‌شود. علاوه بر این، پتنشوه نیروی انسانی در ایام نوروز بیش از دو میلیون نفر خواهد بود و در صورت لزوم از این تعداد نیرو هم استفاده خواهد شد. رئیس جمعیت هلال احمر ادامه داد: امسال علاوه بر فعالیت پایگاه‌های ثابت امداد و نجات، پایگاه‌های سیار را هم برای خدمات رسانی در نوروز ایجاد کرده‌ایم. حداقل ۱۶۰۰ پایگاه ثابت و سیار در نوروز خدمات رسانی می‌کنند و همه آمبولانس‌ها، خودروهای امداد و نجات، موتورسیکلت‌ها و حتی دوچرخه سواران در قالب طرح‌های مختلف امدادی و آموزشی مشغول خدمت رسانی خواهند شد.

کولیوند از حضور تیم‌های سحر در عملیات نوروز خبر داد و خاطرنشان کرد: بالگردهای هلال احمر هم در ایام نوروز برای ارائه خدمات امدادی به مردم فعال هستند.

وی با تاکید بر اینکه در هلال احمر تمام تلاشمان را می‌کنیم تا کمترین حادثه‌ای و کمترین جابه‌جا شده را داشته باشیم و مردم عزیز آسایش خوبی را در ایام نوروز داشته باشند، افزود: جمعیت هلال احمر همیشه آسایش خود را فدای آرامش ملت می‌کند تا مردم بتوانند سفرهای خود را انجام دهند و از تعطیلات استفاده کنند. رئیس جمعیت هلال احمر در ادامه با تاکید بر اینکه هلال احمر با تمام توان و با حفظ کرامت تمام مراجعه‌کنندگان به این جمعیت خدمت‌رسانی را با کیفیت و با سرعت ارائه خواهد کرد گفت: مطمئنا وقتی آغاز کار ما در یک محیط مقدس مثل حرم مطهر امام خمینی(ره) آغاز می‌شود، برکاتی را برای ما به دنبال خواهد داشت. کولیوند با اشاره به اینکه برای عملیات نوروز علاوه بر خدمات امدادی، در پیشگیری هم پیشقدم هستیم، توضیح داد: ماه رمضان را در پیش داریم و باید از این فرصت برای کمک به مستمندان و نیازمندان استفاده کنیم. عید فطر، روز قدس، هلال رحمت، طرح نبابت و... را فقط در فروردین ماه داریم و شاهد فشردگی خدمات هستیم.

عوارض قوی‌تر واکسن کووید۱۹ نشانه تاثیر بیشتر است

واکسن کووید۱۹ ممکن است برای یک یا دو روز احساس بدی در شما ایجاد کرده باشد، اما فایده بیشتری هم برای شما دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، یک مطالعه جدید بر روی کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، ارتباط بین عوارض جانبی قوی‌تر و تأثیر واکسن به مدت طولانی‌تر را نشان می‌دهد.

به گفته محققان دانشگاه کنتیکت، علاوه بر این، افرادی که قبل از واکسیناسیون خود مبتلا به کووید ۱۹ شده‌اند، پاسخ ایمنی قوی‌تری نیز داشتند.

دکتر «کوین دیکوپس»، یکی از نویسندگان این مطالعه، در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «لتلا قبلی شما به کووید بدین معناست که قطعاً سیستم ایمنی بدن شما به گونه‌ای قوی‌تر به واکسیناسیون پاسخ می‌دهد».

برای مطالعه این موضوع، محققان ۲۹۶ پرستار، پزشک و سایر کارکنان بیمارستان را بررسی کردند. در این بین، ۴۶ نفر قبلا به کووید آلوده شده بودند.

خون کارکنان مراقبت‌های بهداشتی دو ماه پس از واکسیناسیون، سپس در پنج ماهگی و نه‌باره در نه ماهگی، از لحاظ آنتی بادی‌های خنثی کننده آزمایش شد.

این مطالعه نشان داد که این آنتی بادی‌های خنثی کننده به بخش‌هایی از ویروس که برای عفونت مهم هستند حمله می‌کنند، در حالی که سایر آنتی‌بادی‌ها ممکن است به بخش‌هایی از ویروس واکنش نشان دهند اما در جلوگیری از آلوده کردن سایر سلول‌ها بی‌اثر باشند.

محققان دریافتند واکسن‌ها در چند ماه اول پاسخ آنتی‌بادی خنثی کننده قوی را در افرادی که هرگز به کووید آلوده نشده بودند، برانگیخت. این سطح از آنتی بادی‌های خنثی کننده به مدت ۹ ماه به شدت کاهش یافت.

اما آنها دریافتند که پاسخ آنتی بادی خنثی کننده در لنفاوی که قبلاً عفونت کووید را تجربه کرده بودند بیشتر بود. همچنین با گذشت زمان به این شدت کاهش پیدا نکرد. بر اساس این مطالعه، برای هر دو گروه، وجود تب، درد یا درد بازو پس از واکسیناسیون، پاسخ آنتی‌بادی خنثی کننده قوی‌تر و طولانی‌تری را به همراه داشت.

در افراد مبتلا، پاسخ آنتی بادی نلثی از واکسن‌ها نسبتاً قوی اما کوتاه مدت بود.

محققان در حال ادامه مطالعه هستند و سطوح آنتی بادی را در شرکت‌کنندگانی که دوز یادآور دریافت کرده‌اند را دنبالی می‌کنند

زنان و خانواده

برگزاری پویش «نذر یاری» برای آزادی زنان زندانی جرایم غیر عمد

پویش «نذر یاری» ویژه جشن گلریزان آزادی زنان زندانی جرایم غیرعمد روز یکشنبه با حضور خیرین در محل ایوان شمس برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمدی صدر در حاشیه مراسم پویش «نذر یاری» ویژه جشن گلریزان آزادی زندانیان جرایم غیر عمد و حمایت از خانواده آنان در جمع خبرنگاران گفت: سلسله پویش‌هایی در شهرداری تهران با عنوان «نذر یـاری» راه‌اندازی کرده‌ایم که این پویش‌ها در طول سال و به بهانه‌های مختلف برگزار می‌شود تا از شهروندان، خیرین و سازمان‌های مردم‌نهاد و... دعوت کنیم که قدمی که سال‌های سال خودشان در جشنگری از نیازمندان انجام می‌دهند را با نقش حمایتی و تسهیل گری انجام دهیم.

مدیر عامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران افزود: امروز پویش نذر یاری در قالب طرح بهار ایران به موضوع آزادی زنان زندانی جرایم غیر عمد اختصاص دارد که امیدواریم به همت همه کسانی که در این حوزه دغدغه دارند، تولیم سال جدید و همچنین ماه مبارک رمضان را به شکلی آگاز کنیم که زن زندانی جرایم غیرعمد که عمدتا مالی هستند، دغدغه‌شان به‌کمتر شود و بتوانند با خیال راحت‌تر به خانواده‌هایشان برگردند.

احمدی صدر با تشکر از همه کسانی که در این پویش مشارکت کردند، گفت: تاکنون ۳۵۲ میلیون تومان نذر یاری جمع‌آوری شده است که امیدواریم با همراهی و همدلی همه خیرین و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران در تشریح شیوه مشارکت شهروندان در این پویش نیز گفت: شهروندان می‌توانند به صورت مستقیم و از طریق شماره حسابی که نسبت به آن اطلاع رسانی لازم انجام می‌شود به صورت مستقیم اقدام کنند و سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران آدرسی برای پویش نذر یاری و اسباب بازی‌ها اعلام خواهد کرد. همچنین هر خیری که با سازمان در ارتباط است می‌تواند به صورت مستقیم نسبت به عملی کردن نیت خود اقدام کند. مجمع خیرین ما شامل بیش از ۱۰۰۰ خیر در چند پهنه شهر تهران است. وی ادامه داد: ما برنامه‌ای را آغاز کرده‌ایم و دعوت می‌کنیم از همه خیرین و کسانی که در حوزه زنان زندانی جرایم غیر عمد دغدغه دارند نیت خود را از این طریق عملی کنند و امید است که امروز با گلریزانی که به پایان می‌رسد، تولیم هر چه زودتر نسبت به آزادی این افراد اقدام کنیم تا به خانواده خود برگردند. همچنین ما استقبال می‌کنیم که اگر شهروندان شدن کودکان اسباب بازی‌ها باقی می‌ماند که می‌توانند آن را در این پویش به کودکانی که توانایی مالی خرید اسباب بازی ندارند هدیه بدهند. این اسباب بازی‌ها نهایتا در محلی جمع‌آوری و پس از ضد عفونی، بخشی که قابل استفاده خواهد بود مرتب می‌شود و به کودکانی که توانایی خرید ندارند هدیه داده می‌شود. وی همچنین به پویش قطاری ساده در قالب پویش نذر یاری اشاره و یادآور شد: در ۳۵۲ محله تهران در قالب پویش نذر یاری پیش بینی سه میلیون قطاری ساده انجام شده که تبعث مردم برای مردم داده خواهد شد و ما نیز از این طرح حمایت می‌کنیم و هدف اصلی آن این است که مردم بتوانند سفرهای خود را با یکدیگر تقسیم کنند. مدیر عامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران در تشریح شیوه



معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به طلب ۱۳۰۰۰ میلیارد تومانی بیمارستان‌ها از سازمان تامین اجتماعی، گفت: بیمه‌ها باید سعی کنند که پول‌های مراکز درمانی را هرچه زودتر بپردازند.

به گزارش پیام آشنا، سعید کریمی درباره وضعیت پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر، گفت: در حال حاضر بالغ بر ۱۳ هزار میلیارد تومان مراکز درمانی ما از سازمان تامین اجتماعی طلب دارند. همچنین حدود ۴۰۰۰ میلیارد تومان از منابع هدفمندی که باید به مراکز درمانی پرداخت می‌شد، هنوز پرداخت نشده است. این موضوع برای مراکز درمانی مشکل ایجاد می‌کند؛ چراکه مراکز درمانی خدمت را ارائه کرده‌اند و دارو و تجهیزات و ... را خریده و خدمات را ارائه می‌دهند، اما پولش را نمی‌گیرند.

وی با بیان اینکه بیمه‌ها باید سعی کنند که پول‌های مراکز درمانی را هرچه زودتر بپردازند، گفت: یکی از موضوعاتی که روی آن بسیار تاکید داشتیم، این بود که مراکز درمانی نباید بیمار را برای خرید دارو با تجهیزات به خارج از بیمارستان بفرستند و هنوز هم روی این موضوع تاکید داریم و فرستادن بیمار به خارج از بیمارستان برای تهیه دارو و تجهیزات تخلف است. هرچند که پولی که بیمارستان‌ها باید در این حوزه هزینه کنند، از سوی بیمه‌ها پرداخت نشده است، اما تلاش کردیم از منابع دیگری هزینه‌ها را برای بیمارستان‌ها جبران کنیم تا بیمار را به خارج از بیمارستان نفرستند.

کریمی تاکید کرد: در عین حال سازمان‌های بیمه‌گر هرچه زودتر باید طلب مراکز درمانی را پرداخت کنند.

وی درباره تمهیدات وزارت بهداشت برای حوادث احتمالی چهارشنبه آخر سال نیز گفت: در این زمینه دستورالعمل مفصلی را برای همه مراکز درمانی ابلاغ کردیم. البته عمدتا در چهارشنبه سوری باید از بروز حادثه پیشگیری شود. خیلی خیف است که فردی در سنین نوجوانی و جوانی معلول شود. در عین حال در مراکز درمانی دستورالعمل داریم. بیشترین آسیب‌هایی که در چهارشنبه سوری اتفاق می‌افتد، آسیب‌های چشم و دست است که در این راستا مراکز چشم‌پزشکی‌مان و مراکز جراحی پلاستیک و ارتوپد در آماده باش قرار داشته و تیم درمانی‌شان کامل است.

کریمی درباره وضعیت ارائه خدمت در نوروز نیز گفت: برای نوروز هم دستورالعمل ابلاغ و تیم‌ها مشخص شده‌اند. از آنجایی که در نوروز به دلیل افزایش سفرها، امکان تصادفات وجود دارد، همکاران ما در آمادیماش قرار دارند. طبق ابلاغ‌های ما حتما پزشکان متخصص و اعضای هیات علمی باید در مراکز درمانی حضور داشته باشند. وزارت بهداشت روی این موضوع بسیار حساس است و سال گذشته نیز در بیمارستان‌ها بازدیدهای میدانی انجام می‌دادیم تا اعضای هیات علمی و متخصصین در بیمارستان حضور داشته باشند.

وی با بیان اینکه سعی می‌کنیم که خدمت‌رسانی در عید نوروز بهتر شود نه اینکه تعطیل شود، گفت: بنابراین در نوروز هم بیمارستان‌های دولتی فعال بوده و متخصص هم در آن‌ها حضور دارد. در عین حال متخصصان هم رشته‌ها موظفند که خدمتشان را ادامه دهند. حال ممکن تعداد آن‌ها در روزهای تعطیل نوروز کمتر شود، اما در روزهای عادی مانند روال عادی است.

کریمی با بیان اینکه در حاشیایی که بخش دولتی جولانگونباشد، از بخش خصوصی در نوروز استفاده می‌کنیم و از آن‌ها خرید خدمت می‌کنیم تا به بیماران ارائه خدمت کنند، گفت: ما بخش خصوصی را از خودمان جدا نمی‌دانیم و آن‌ها هم بخشی از بدنه بهداشت و درمان کشور بوده و در دوره کرونا هم خیلی کمک کردند که امیدواریم در نوروز هم به خوبی ارائه خدمت کنند.

مکث

سازمان دامپزشکی هشدار داد؛ ماهی قرمز را از دستفروشان نخرید

مشاور سازمان دامپزشکی کشور با بیان اینکه افراد در هنگام خرید ماهی قرمز از تماس مستقیم و حفاظت نشده با ماهی و آب خودداری کنند، هشدار داد: مردم ماهی قرمز شب عید را از مراکز معتبر خریداری و از خرید دوره‌گردها و دستفروشان خودداری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، امین اسدی در مورد خرید ماهی قرمز شب عید، گفت: افراد برای خرید و نگهداری ماهی قرمز شب عید توصیه‌های بهداشتی سازمان دامپزشکی را جدی بگیرند.

وی با بیان اینکه افراد در هنگام خرید از تماس مستقیم و حفاظت نشده با ماهی و آب خودداری کنند، اظهار کرد: برای حمل و نقل ماهی قرمز از ظروف یکبار مصرف به منزل استفاده شود.



بنا بر توصیه سازمان دامپزشکی مردم باید از خرید ماهیان بیمار و بی حال یا علائم شنای غیرعقبال، فاقد رنگ شفاف و دارای لکه بر پوست بدن خودداری کنند.

مدیرکل روابط عمومی سازمان دامپزشکی کشور گفت: پس از انتقال به منزل نسبت به تعویض آب اقدام و ماهی‌ها به ظروف از قبل آماده شده منتقل شوند، همچنین با توجه به لزوم تعویض آب ماهیان خریداری شده حداقل ۲۴ ساعت قبل از خرید ظرف نگهداری ماهی آماده در صورت استفاده از آب شهری باید در هوای آزاد به منظور کلرزدایی قرار داده شود. وی توصیه کرد: در پایان نوروز ماهی قرمز در رودخانه‌ها یا نهرها رهاسازی نشود و در محل‌های تعیین شده توسط شهرداری رهاسازی صورت گیرد.

تفاوت‌های آلرژی فصلی با کرونا

فوق تخصص آسم و آلرژی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، رئیس آلرژیک را یک بیماری انتهایی شایع مخاط بینی عنوان کرد که با توجه به شباهت علائم آن با کووید ۱۹ باعث نگرانی برخی از مبتلایان شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سیدعلیرضا مهدوی، آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک را یک بیماری التهابی شایع مخاط بینی عنوان کرد و افزود: این مسئله با عطسه‌های مکرر، خارش، آبریزش بینی و احتقان بینی مشخص می‌شود.

به گفته وی، اغلب از رینیت آلرژیک به عنوان یک مشکل فصلی یا آلرژی بهاره نام برده می‌شود اما این بیماری می‌تواند با التهاب پایدار مخاط بینی و التهاب عفونی نظیر سرماخوردگی یا سینوزیت همراه شود، بنابراین افراد دارای آلرژی بینی مشکلات بیشتری با سرماخوردگی و بیروسی دارند.

وی، رینیت آلرژیک را به دو نوع فصلی (Seasonal) و سالیا (perennial) طبقه‌بندی کرد و گفت: در آب و هوای معتدل، گرده گیاهان مسئول رینیت آلرژیک فصلی هستند

به گفته این فوق تخصص آسم و آلرژی، گرده درختان در فصل بهار، گرده جمع‌ها در ابتدای تابستان، گرده علف‌های هرز در انتهای تابستان و اوایل پاییز به عنوان آلرژن‌های خارج از محیط منزل مسئول ایجاد علایم آلرژی در این بیماران هستند

مهدویی خاطرنشان کرد: رینیت آلرژی سالیا (perennial) اغلب در اثر آلرژن‌های داخل محیط منزل (Indoor) نظیر مایت، (هبره) پشم و پر حیوانات خانگی مثل سگ، گربه و سوسک ایجاد می‌شود.

وی تظاهرات کلینیکی این بیماری را شامل شکایاتی نظیر احتقان بینی، خارش، عطسه، آبریزش از بینی ذکر کرد که گاهی با خارش و لشک ریزش چشم همراه می‌شود و هنگامی که فرد در معرض آلرژن‌های مسئول قرار گیرد، این شکایات افزایش می‌یابد.

او تاکید کرد: این بیماری با سایر بیماری‌های التهابی غشای مخاط تنفسی مانند آسم، سینوزیت، اوتیت مدیا (عفونت گوش میانی) ارتباط تنگاتنگی دارد.

وی درمان آلرژی بینی را بر سه اصل پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها، درمان دارویی (فارماکوتراپی) و در نظر قرار دادن حساسیت زدایی (ایمونو تراپی، واکسن‌های آلرژی) استوار دانست.

این فوق تخصص آسم و آلرژی اقدامات اختصاصی در راستای تماس کمتر با آلرژن‌های خارج و داخل محیط خانه را باعث کاهش ریسک حساسیت و علایم آلرژیک در فرد برشمرد.

به گفته وی، تنها اقدام موثر برای اجتناب از آلرژن‌های حیوانات (سگ و گربه) دور کردن آنها از خانه است. اجتناب از گرده گیاهان و قارچ‌ها نیز با قرارگرفتن در محیط‌های دارای دستگاه‌های تهویه هوا امکان پذیر است.

مهدوی‌پور استفاده از پوشش‌های ضد آلرژی (Allergen-Proof) بر روی بالش‌ها را باعث کاهش تماس با مایت‌ها دانست و تاکید کرد که ملحفه تشک و پوشش بستر خواب فرد مبتلا به آلرژی نیز باید هر هفته با آب داغ شسته شود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود، اظهار کرد: در بیماری کرونا با COVID-۱۹ علاوه بر تب، سرفه، بدن درد و ضعف عمومی، شاهد بروز علایمی نظیر آبریزش بینی، گرفتی و احتقان بینی و گلو درد در بیمار هستیم، بنابراین با توجه به پاندمی فعلی بیماری کرونا و ملاحظات ایپدمیولوژیک، وجود این علایم در حال حاضر در هر فردی بیماری کرونا تلقی می‌شود.

به گفته وی، حداقل کار در مورد این بیماران (البته در موارد خفیف) رعایت موارد توصیه شده نظیر درمان علامتی، استراحت، تغذیه مناسب، مصرف مایعات و رعایت اصل جداسازی حداقل به مدت دو هفته است.

وی، سابقه وجود آلرژی بهاره در فرد مبتلا را یکی از عوامل افتراق آن از کرونا برشمرد و گفت: در آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک نیز علایم آبریزش از بینی، احتقان بینی و گاهاسرفه و سردرد وجود دارد، افراد مبتلا به آلرژی بهاره اغلب دارای سابقه این علائم در سال‌های گذشته یا حداقل ماه‌های گذشته بوده‌اند؛ درحالی که در بیماری کرونا این علائم به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و دارای سابقه این علایم در سال‌های قبل نبوده‌اند.

وی افزود: علاوه بر این در آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک معمولا تب، بدن درد، ضعف و بی‌اشتهایی وجود ندارد؛ درحالی که کرونا اغلب همراه با این علایم و بعضا همراه با کاهش یا فقدان حس بویایی است.

این فوق تخصص آسم و آلرژی؛ وجود درگیری چشمی به صورت خارش، اشک ریزش و قرمزی ملتحمه را رویژه بیماری آلرژی بهاره دانست که در بیماری کرونا این موارد کمتر دیده می‌شود.

او در خاتمه سخنان خود خاطرنشان کرد: وجود تب و سرفه جزو شایع‌ترین شکایات در بیماری کرونا است که در آلرژی فصلی وجود ندارند یا کمتر وجود دارد؛ در حالی که خارش بینی و چشم و شکایات کلیدی برای تشخیص رینیت آلرژیک و افتراق آن از بیماری کرونا است.

مینمال
هایی برای زندگی



نامت، مژگانم را در می‌گیرد
نامت
در چاتم
گل می‌گیرد

از کتاب وصف گل سوری
منوچهر آتشی

Minimaha.ir/shop
Minimaha
Minimaha.ir

تازه‌های سلامت

دو رژیم غذایی سالم که در کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر مؤثرند

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد سلامندانی که مقدار زیادی سبزیجات سبز برگ، ماهی و سایر غذاهای سالم مصرف می‌کنند، ممکن است «سن مغزی» شان کمتر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند سلامندان با یکی از دو الگوی غذایی سالم، یعنی رژیم غذایی مدیترانه‌ای و MIND، پلاک‌های مغزی کمتری داشتند؛ پلاک‌های مغزی، توده‌های پروتئین غیرطبیعی که نشانه بیماری آلزایمر است، هستند.

در واقع، افرادی که بالاترین نمرات را در پیروی از رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای یا MIND داشتند، مغزشان تا ۱۸ سال جوان‌تر از همتایان خود بود که بیشتر از رژیم غذایی برگرد و سبب زمینی سرخ کرده پیروی کرده بودند.

به گفته محققان، این یافته‌ها ثابت نمی‌کند که اسفناج و ماهی از زوال عقل جلوگیری می‌کنند. اما آنها به شواهدی اضافه می‌کنند که تغذیه سالم را با پیری کُندتر مغز مرتبط می‌کند.

«یوجا آگراوال»، محقق اصلی از دانشگاه رالش شیکاگو، می‌گوید: «نتایج هیجان‌انگیز است، زیرا حتی یک تغییر ساده در رژیم غذایی نیز می‌تواند تفاوت اساسی ایجاد کند.» بر اساس یافته‌ها، افراد مسن‌تری که مثلا یک فنجان سبزیجات برگ‌دار در روز می‌خورند، در مقایسه با همسالان خود که از کلم‌پیچ و اسفناج دوری می‌کنند، مغزی چهار سال جوان‌تر دارند.

هر دو رژیم مدیترانه‌ای و MIND قبلاً با زوال ذهنی کُندتر و خطر کمتر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط بوده‌اند. اکنون یافته‌های جدید رژیم‌های غذایی را به کاهش علائم عینی آلزایمر مرتبط می‌کند یعنی پلاک‌هایی که سال‌ها قبل از ظاهر شدن علائم زوال عقل در مغز تشکیل می‌شوند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای سنتی که با خطرات کمتر بیماری قلبی و سکته مرتبط است به طور کلی سرشار از ماهی، روغن زیتون، سبزیجات، لوبیا، آجیل و غلات غنی از فیبر است.

رژیم MIND هم بسیار شبیه رژیم غذایی مدیترانه ای است، اما بر مصرف سبزیجات سبز برگ و انواع توت‌ها بیش از سایر سبزیجات و میوه‌ها تاکید دارد.

به گفته محققان دانشگاه رالش، هر دو رژیم غذایی سرشار از غذاهای گیاهی هستند که دارای مواد مغذی و شیمیایی مختلفی هستند که می‌توانند التهاب را در بدن کاهش دهند و از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت کنند.

هر نوی این رژیم‌ها به خاطر تاکید بر عدم مصرف گوشت قرمز، قند و غذاهای بسیار فرآوری شده، قابل توجه هستند.

یافته‌های جدید بر اساس کالبد شکافی بافت مغز ۵۸۱ شرکت کننده در مطالعه طولانی مدت راش در مورد حافظه و پیری است. هنگامی که آنها وارد مطالعه شدند، معمولاً در اوایل دهه ۸۰ زندگی خود، رضایت دادند که مغز خود را پس از مرگ اهدا کنند.

هر سال، شرکت کنندگان در مطالعه پرسشنامه‌های دقیق رژیم غذایی را تکمیل می‌کردند. تیم آگراوال از این اطلاعات برای دادن امتیاز رژیم غذایی مدیترانه ای و MIND به هر یک از ۵۸۱ شرکت کننده متوفی استفاده کرد. هرچه عادات غذایی آنها بیشتر شبیه به آن رژیم‌ها بود، نمرات بالاتری دریافت کردند.

به‌طور کلی، محققان دریافتند، شرکت کنندگانی که بالاترین امتیاز را در غذا خوردن به سبک مدیترانه‌ای کسب کردند، مغزهایی داشتند که بر اساس تجمع پلاک، ۱۸ سال جوان‌تر از شرکت کنندگانی بود که کمترین امتیاز مدیترانه‌ای را داشتند. وقتی نوبت به نمرات MIND می‌رسید، تفاوت‌ها مشابه، اما تا حدودی کوچک‌تر بود.